



バラエティ豊かにメニューをそろえました。

栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川

10月6日(日)~10月12日(土)



	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11(金)	12日(土)
朝食	朝A定食 はんぺんのおろし煮 ほうれん草の菜種和え 梅干し ご飯 みそ汁 391kcal/3.5g/13.6g	三種盛り(いわし) 小松菜の和ドレ和え 金時豆 ご飯 みそ汁 391kcal/2.7g/15.8g	厚焼き卵 ひじきの煮物 納豆 ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g/17.1g	☆鮭の塩焼き 筍の土佐煮 フルーツ ご飯 みそ汁 482kcal/2.7g/20.1g	がんもの炊き合わせ 玉葱の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/2.7g/13.4g	ほっけの開き ブロッコリーとコーンの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 425kcal/2.9g/20.5g	巣ごもり玉子 胡瓜のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 477kcal/2.7g/18.4g
	朝B定食 目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ ロールパン ミルク 602kcal/2.7g/21.5g	ミネストローネ 小松菜の和ドレ和え ヨーグルト ミネラルロール ミルク 620kcal/3.0g/21.0g	ハムステーキと 豆サラダ チーズ イギリスパン ミルク 561kcal/3.3g/31.2g	スペイン風オムレツと グリーンサラダ フルーツ トースト ミルク 560kcal/2.7g/20.4g	ウインナーの コーンクリーム煮 オニオンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 671kcal/3.2g/23.4g	ベーコンソテーと 温野菜サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 636kcal/2.7g/21.1g	海老と野菜のソテー 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 517kcal/2.7g/18.9g
昼食	昼A定食 たらの酢豚風 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 すまし汁 555kcal/3.0g/23.8g	鶏肉のチーズ焼き 秋茄子の田舎煮 冷奴 ご飯 みそ汁 631kcal/3.0g/27.6g	太刀魚の味噌焼き さつま芋の金平 フルーツ ご飯 かきたま汁 583kcal/2.8g/19.8g	鰻の高麗焼き 水菜の煮浸し 海藻サラダ ご飯 みそ汁 466kcal/3.0g/23.3g	赤魚のおろし煮 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ご飯 みそ汁 478kcal/3.0g/20.8g	豚肉と厚揚げの 味噌炒め パプリカのマリネ フルーツ ご飯 レタススープ 661kcal/2.8g/25.0g	牛肉とピーマンの 炒め物 里芋の含め煮 フルーツ ご飯 すまし汁 461kcal/2.8g/21.8g
	昼B定食 お好み焼き 人参しりしり もやしの和え物 すまし汁 480kcal/3.0g/16.2g	ネギトロ ねばねば丼 秋茄子の田舎煮 冷奴 みそ汁 533kcal/3.0g/21.3g	豚骨ラーメン さつま芋の金平 フルーツ 453kcal/3.4g/20.7g	きつねうどん 水菜の煮浸し 海藻サラダ 418kcal/3.0g/14.0g	牛そぼろとごぼうの 混ぜ寿司 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー みそ汁 563kcal/3.2g/18.7g	トマトと茄子の スパゲティ パプリカのマリネ フルーツ レタススープ 641kcal/3.1g/17.0g	三色丼(鮭) 里芋の含め煮 フルーツ すまし汁 552kcal/3.0g/26.5g
夕食	夕A定食 牛肉とじゃが芋の ソテー いかとキャベツの塩麴炒め ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 デザート 597kcal/3.2g/31.8g	銚子産サバフライ チンゲン菜と桜海老の煮浸し いんげんのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 716kcal/3.1g/29.6g	すき焼き鍋 アスパラとツナの炒め物 切干大根の梅肉和え ご飯 漬物 果物 555kcal/3.0g/32.0g	豚バラと野菜の煮物 れんこん金平 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 760kcal/3.1g/23.7g	鶏肉の葱塩だれ スナップエンドウのソテー オクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 614kcal/3.1g/23.3g	さわらの山路焼き キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 599kcal/3.2g/28.9g	鯛のつや焼 南瓜の胡麻煮 菊菜の和え物 ご飯 みそ汁 デザート 598kcal/3.2g/27.3g
	夕B定食 ♪めばるの バター醤油焼き いかとキャベツの塩麴炒め ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 デザート 603kcal/3.2g/30.8g	豚肉の 粒マスタード焼き チンゲン菜と桜海老の煮浸し いんげんのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 626kcal/3.0g/25.5g	白身魚の ハーブソルト焼き アスパラとツナの炒め物 切干大根の梅肉和え ご飯 コンソメスープ 果物 503kcal/3.0g/23.0g	カレイのムニエル れんこん金平 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 596kcal/3.1g/25.9g	お刺身3種 盛り合わせ スナップエンドウのソテー オクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 550kcal/3.1g/23.3g	目玉焼きハンバーグ キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 737kcal/3.4g/34.1g	クリームシチュー 南瓜のソテー ハムサラダ ご飯 デザート 763kcal/3.2g/29.9g

食事予約表は 9月30日(月) 午後5時までにご提出下さい。
予約変更は前日11時までにお申し付け下さい。

☆印はおすすめメニュー、♪印は新メニューです。



心をこめて Smile & Speedy

ハーベスト株式会社